

VIGYANA BHAIRAVA TANTRA OSHO

Bab. 4 Tipuan Pikiran Chapter. 4 Deception of Mind

4 October 1972 pm in Woodlands, Bombay

PERTANYAAN 1

Bagaimana mungkin dengan menjadi sadar akan suatu titik tertentu pada proses pernapasan, seseorang dapat dengan mudah mencapai pencerahan? Apakah mungkin kita menjadi terbebaskan dari ketidaksadaran hanya dengan memperhatikan adanya jeda yang pendek dan sejenak ketika bernapas?

Question 1

how is it possible that by simply becoming aware at a particular point in the breathing process one can attain enlightenment? How it is possible to become free from the unconscious by just being aware of such a small and momentary gap in the breathing?

Pertanyaan ini penting, dan pertanyaan seperti ini kemungkinan muncul pada pikiran banyak orang, banyak hal yang harus dipahami. Pertama, engkau mengira bahwa spiritualitas itu sulit untuk dicapai, padahal, tidak seperti itu, spiritualitas tidaklah sulit, bukan pula sebuah pencapaian. Apapun keadaan dirimu, engkau sudah spiritual, tidak ada hal baru yang perlu ditambahkan atau dihilangkan dari keberadaan dirimu; engkau adalah sejatinya sempurna. Ini bukanlah tentang menjadi sempurna di suatu waktu di masa depan, bukan juga tentang kewajiban bagimu untuk melakukan sesuatu yang mustahil untuk menjadi dirimu sendiri. Ini bukanlah sebuah perjalanan dengan sebuah tujuan di suatu tempat; engkau tidaklah pergi kemana-mana. Engkau sudah di sana (di tujuan). Apa yang ingin dicapai sudah tercapai. Pemikiran ini harus diresapi dalam-dalam, hanya dengan begitu engkau akan dapat memahami kenapa sebuah teknik yang sederhana dapat membantu.

Jika spiritualitas adalah suatu pencapaian, maka tentunya hal tersebut akan terasa sulit- tidak hanya sulit, bahkan sangat mustahil. Jika engkau tidaklah spiritual, engkau tidak akan dan tidak pernah bisa menjadi spiritual. Karena bagaimana caranya seseorang yang bukan spiritual dapat menjadi spiritual? jika engkau belumlah ilahi maka tidaklah mungkin, tidak ada caranya. Dan bagaimanapun usaha yang engkau lakukan, upaya yang dilakukan seseorang yang belum ilahi tidaklah dapat menimbulkan keilahian. Jika dirimu sendiri belum ilahi, maka upayamu pun tidak dapat membuat keilahian, maka hal ini menjadi mustahil

Akan tetapi keadaan yang sebenarnya adalah sangat bertolak belakang: engkau sudah menjadi apa yang ingin dirimu capai. Akhir dari penantian sudah tersedia, ada di dalam

dirimu. Sekarang dan di sini, di saat inilah, engkau yang telah lama dikenal sebagai ilahi. Titik akhir ada disini, ini lah yang terjadi. Itulah kenapa teknik yang sederhana ini dapat membantu. Teknik ini bukan mengenai pencapaian, tapi sebuah penemuan. Penemuan sesuatu yang tersembunyi, dan terpendam dalam hal-hal yang sangat sangat kecil

Kepribadianmu bagaikan pakaian. Tubuhmu disini, tersembunyi di dalam pakaian; seperti halnya spiritualitasmu di sini, tersembunyi dalam sehelai pakaian. Pakaian ini adalah kepribadianmu. Engkau bisa telanjang saat ini di sini, dan dengan cara yang sama dirimu dapat telanjang dalam spiritualitas. Tapi dirimu tidak tahu pakaian itu sebagai apa; engkau tidak tahu kenapa dirimu tertutupi oleh pakaian tersebut; engkau tidak tahu bagaimana caranya menjadi telanjang. Engkau sudah berada dalam pakaian ini begitu lama – pada setiap kelahiran engkau telah berada di dalam pakaian tersebut – dan dirimu telah sangat mudah dikenali dengan pakaian tersebut sehingga engkau tidak lagi memikirkan pakaian itu. Engkau mengira pakaian itu adalah dirimu. Padahal itulah satu satunya penghalang

Sebagai contoh, engkau memiliki sejumlah harta karun, akan tetapi engkau telah lupa atau belum menyadari bahwa benda yang dimaksud ini adalah sebuah harta karun, dan engkau pergi mengemis di jalanan... engkau adalah pengemis. Jika seseorang berkata “pergi dan lihatlah ke dalam rumahmu. Engkau tidak perlu menjadi pengemis, engkau bisa menjadi raja saat ini juga,” pengemis pun berkata dengan sengit, “omong kosong apa yang engkau katakan. Bagaimana bisa aku menjadi raja saat ini? aku sudah mengemis selama bertahun – tahun dan sampai saat ini pun aku tetaplah seorang pengemis, dan bahkan jika aku mengemis seumur hidupku, aku tidak akan bisa menjadi raja. Jadi kata-katamu itu sangat absurd dan tidak logis jika mengatakan bahwa aku bisa menjadi raja sekarang juga.”

Sangat mustahil. Pengemis pun tidak dapat mempercayainya. Kenapa? Karena pikiran untuk mengemis sudah mengendap lama. Tapi jika harta karun tersebut terpendam di dalam rumah, maka dengan menggali, mengeluarkan tanah sedikit demi sedikit maka dengan mudah harta tersebut akan ditemukan. Segera ia tidak akan perlu mengemis lagi, ia akan menjadi seorang raja.

Hal ini sama dengan spiritualitas; diibaratkan seperti harta terpendam. Tidak ada yang dapat kita ambil langsung dari masa depan. Engkau belum saja menyadarinya, tapi spiritualitas sudah berada di dalam dirimu. Engkaulah harta karunnya, tapi tetap saja engkau pergi mengemis dan memint–minta akan spiritualitas

Teknik yang sangat sederhana dapat membantumu. Bagaikan menggali tanah, sedikit demi sedikit, ini tidak memerlukan usaha yang besar, dan engkau dapat segera menjadi raja. Yang engkau perlu lakukan adalah menggali dan membuang tanahnya. Dan ketika aku mengatakan buang tanahnya, ini bukan sebuah perumpamaan. Secara harfiah tubuhmu adalah bagian dari bumi, dan engkau telah dapat dikenali dari tubuh tersebut.

Membuang tanah ini sedikit saja, membuat lubang di dalamnya, dan engkau akan mendapatkan harta tersebut.

Itulah sebabnya kenapa pertanyaan ini akan muncul pada banyak orang. Sungguh, mungkin semua orang akan bertanya: “betapa sederhananya teknik ini – hanya menyadari akan adanya napasmu, menyadari udara yang masuk dan keluar, dan menyadari adanya interval diantara keduanya – apakah ini cukup?” ini sangat mudah! Apakah cukup untuk mencapai sebuah pencerahan? Apakah ini satu-satunya yang membedakan engkau dengan seorang Buddha, bahwa engkau tidak dapat menyadari adanya jeda antara dua napas, sedangkan Buddha telah menyadarinya – apakah hanya ini saja? Ini terasa tidak masuk akal. Engkau dan Buddha terpisah jarak yang luas. Jarak yang terasa tak terhingga jauhnya. Jarak antara seorang pengemis dan raja juga nampak tak terhingga jauhnya, namun sang pengemis bisa saja menjadi seorang raja jika harta itu ada dan terpendam

Buddha pernah menjadi seorang pengemis seperti dirimu; ia tidak selalu menjadi seorang Buddha. Pada suatu waktu sang pengemis mati, dan ia menjadi penguasa. Ini bukan proses yang bertahap; sang Buddha tidaklah menabung dan mengumpulkannya sedikit demi sedikit hingga suatu waktu ia bukanlah seorang pengemis dan ia menjadi raja. Tidak, seorang pengemis tidak akan pernah menjadi raja jika ia haruslah mengumpulkan hartanya sedikit demi sedikit, ia akan tetap menjadi pengemis. Ia mungkin akan menjadi pengemis yang kaya, namun ia tetaplah menjadi seorang pengemis. Dan seorang pengemis yang kaya adalah pengemis yang lebih besar dari pengemis yang miskin.

Tiba-tiba saja, suatu hari sang Buddha menyadari harta terpendamnya. Maka saat itu juga ia bukanlah seorang pengemis, ia menjadi seorang penguasa. Jarak antara Siddhartha Gautama dan Buddha Gautama itu tak terhingga. Ini sama antara jarak antara engkau dan Buddha. Tapi harta yang terpendam di dalam dirimu sama banyaknya dengan yang ada pada seorang Buddha

Ambil suatu perumpamaan.... Seseorang yang lahir dengan mata yang buta, mata yang terjangkit penyakit. Untuk orang buta tersebut, dunia adalah hal yang berbeda. operasi yang kecil dapat mengubah segalanya, karena hanya matanya saja yang perlu disembuhkan. Pada saat mata tersebut telah siap, pemandangan yang sebelumnya terhalangi dan tak dapat ia lihat akan mulai nampak di matanya. Bagaimana engkau berada di sebuah rumah tanpa jendela, Pemandangan tersebut selalu ada di luar rumah tersebut, hanya tidak ada jendela untuk melihatnya. Engkau bisa membuat lubang di dinding, dan mendadak engkau bisa melihat pemandangan di luar rumah.

Kita ini sudah menjadi apa yang akan terjadi, apa yang seharusnya menjadi, apa yang memang terjadi. Masa depan sudah terjadi dan terhalang masa kini; segala kemungkinan sudah ada benihnya. Hanya sebuah jendela yang perlu dibuat, hanya sebuah operasi kecil yang diperlukan. Jika engkau bisa memahami ini, bahwa spiritual

itu sudah engkau miliki, sudah ada dalam dirimu, maka tidaklah ada masalah tentang besarnya usaha yang harus engkau lakukan.

Sungguh, tidak perlu banyak usaha. Hanya usaha kecil saja yang perlu dilakukan, semakin sedikit semakin baik. Dan bahkan lebih baik lagi jika engkau tidak perlu mengeluarkan usaha apapun. Dan itulah yang akan terjadi, seringkali terjadi, bahwa semakin engkau berusaha, semakin sulit engkau dapatkan. Engkau telah coba segala macam usaha, perjuanganmu, kesibukanmu, kerinduanmu, harapanmu, akan menjadi penghalang. Tapi dengan sangat sedikit usaha, usaha yang tanpa usaha sama sekali menurut Zen – melakukan sesuatu tanpa melakukan apa apa- maka akan lebih mudah terjadi. Semakin engkau tergila-gila, semakin kecil kemungkinan akan terjadi. Bagaikan engkau memiliki pedang namun hanya jarum yang engkau perlukan. Pedang yang engkau miliki tidak akan membantumu, pedang memang lebih besar dari jarum, tapi jika saat yang engkau perlukan hanyalah sebuah jarum, pedang tersebut tidak dapat engkau gunakan.

Pergilah ke tukang jagal – ia memiliki banyak alat yang besar. Kemudian pergilah ke dokter bedah otak: engkau tidak akan menemukan alat-alat sebesar yang dimiliki tukang jagal. Dan jika engkau benar menemukan yang sama besarnya, maka segeralah tinggalkanlah dokter tersebut! Dokter bedah otak bukanlah tukang jagal. Ia memerlukan alat yang sangat kecil – semakin kecil semakin baik. Teknik spiritualitas lebih halus, tidak kasar dan mencolok. Teknik spiritual tidak mungkin kasar karena operasinya bahkan lebih halus, tidak terlihat. Pada otak tentu saja dokter bedah tetap melakukan tindakan pada benda yang nyata dan terlihat, namun ketika engkau bekerja pada hal yang spiritual, maka tindakan yang engkau lakukan akan semakin menjadi lebih estetik dan penuh rasa. Tidak ada benda yang besar dan kasar di sana, hanya ada yang halus. Teknik-teknik menjadi halus, itu adalah hal pertama.

Pertanyaan yang kedua, “jika ada benda yang berukuran kecil, bagaimana mungkin sebuah lompatan yang besar dapat terjadi melaluinya?”. Konsep ini terasa tidak masuk akal, tidak ilmiah. Saat ini ilmu pengetahuan sudah mengetahui bahwa semakin kecil sebuah partikel, semakin atomic, semakin mudah meledak – dan sangat besar. Semakin kecil ukurannya, semakin besar efek yang ditimbulkannya. Engkau yang lahir sebelum tahun 1945, dapatkan engkau temukan penyair atau pengarang yang dapat membayangkan dua ledakan atom dapat meluluh lantakkan dua kota besar di Jepang – Hiroshima dan Nagasaki? Dua ratus ribu orang dengan mudahnya lenyap begitu saja dalam hitungan detik. Dan berasal dari mana energi yang didapat untuk ledakan tersebut? Dari sebuah atom! Partikel yang paling kecil yang dapat meledakkan dua kota. Atom tidak dapat dilihat dengan alat apapun; kita hanya bisa melihat efek yang ditimbulkannya.

Jadi jangan mengira bahwa pegunungan Himalaya itu lebih besar karena ukurannya. Pegunungan Himalaya pun akan tidak berdaya jika mengalami ledakan atom. Satu atom yang kecil dapat menghancurkan seluruh pegunungan Himalaya. Ukuran pada

benda materi bukan melulu tentang kekuatan. Kebalikannya, semakin kecil ukurannya, semakin besar daya jangkanya. Semakin kecil ukurannya, semakin padat terisi kekuatan.

Teknik sederhana ini bagaikan bom atom. Seseorang yang melakukan hal – hal yang lebih sulit belumlah memahami ilmu tentang bom atom. Engkau akan berpikir bahwa seseorang yang bekerja dengan atom-atom adalah orang yang bertubuh kecil dan bekerja dengan hal yang kecil, dan orang yang bekerja di Himalaya akan terlihat sangat besar. Hitler bekerja dengan massa yang besar, Mao juga bekerja dengan massa yang besar. Sedangkan Einstein dan Planck, mereka bekerja di laboratoriumnya dengan benda materi yang sangat kecil – partikel energy. Tapi pada akhirnya, tanpa penelitian Einstein maka politisi tersebut tak akan berdaya. Mereka memang bekerja pada hal – hal yang lebih besar, tapi mereka tidak memahami rahasia tentang ukuran yang kecil

Kaum moralis selalu bekerja pada tujuan-tujuan yang besar, tapi hal itu adalah kasar. Hal yang terlihat sangat besar. Mereka mengabdikan seluruh hidup mereka untuk memperbaiki norma, melakukan ini dan itu, untuk SANYAMA – menguasai, mengontrol. Mereka berusaha untuk mengendalikan, yang mereka bangun terlihat sangat besar.

Tantra tidak seperti itu. Tantra adalah tentang rahasia atomik di dalam diri manusia, di dalam pikiran manusia, di dalam kesadaran manusia. Dan tantra telah mencapai rahasia –rahasia atomic. Metode – metode ini adalah metode atomic. Jika engkau dapat mencapainya, hasilnya bagaikan ledakan kosmik di dalam dirimu.

Hal lain yang perlu diingat. Jika engkau dapat mengatakan “bagaimana mungkin latihan yang begitu sederhana dan mudah dapat membuat seseorang menjadi tercerahkan?” Maka engkau mengatakannya karena engkau belum melakukan latihan tersebut. Jika engkau melakukannya, maka engkau tidak akan mengatakan ini sebagai latihan yang mudah dan sederhana. Latihan ini memang terlihat seperti itu karena hanya perlu dijelaskan dalam dua atau tiga kalimat saja.

Apakah engkau tahu rumus bom atom? Rumus tersebut cukup dijelaskan dengan dua atau tiga kata saja. Dan dengan dua atau tiga kata tersebut, siapa yang dapat memahaminya, siapa yang dapat menggunakannya, dapat menghancurkan seluruh dunia. Rumus yang sangat sederhana.

Ini pun juga bagaikan sebuah rumus, jika engkau melihat pada rumus tersebut akan terlihat bagaikan hal yang sangat mudah dan sederhana. Padahal tidak! Coba saja melakukannya. Ketika engkau melakukannya, maka engkau akan tahu bahwa ini tidak mudah. Ini terlihat mudah, akan tetapi berbicara mengenai hal yang lebih dalam. Engkau akan menganalisa prosesnya; kemudian engkau akan paham. Ketika engkau menarik napas masuk, engkau tidak akan merasakan napas tersebut. Engkau akan segera menyangkalnya. Engkau akan mengatakan “ini tidak benar, kita tidak dapat

sadar terus-menerus, tapi kita tetap merasakan napas itu”. Tidak. Engkau tidak merasakan napas yang masuk, yang engkau rasakan adalah lintasannya

Lihatlah ke laut. Ombak ada di sana; engkau melihat ombak tersebut. Tapi ombak tersebut diciptakan oleh udara, oleh angin. Engkau tidak dapat melihat angin. Engkau melihat efeknya pada air. Ketika engkau menarik napas masuk, udara tertangkap oleh lubang hidung. Engkau merasakan lubang hidungmu, tapi engkau tidak tahu napas seperti apa. Ketika udara turun ke dalam tubuh, yang engkau rasakan adalah lintasannya. Kemudian udara kembali – sekali lagi yang engkau rasakan adalah lintasannya. Engkau tidak pernah merasakan napasnya, engkau hanya merasakan sentuhannya dan lintasan

Ini berbeda saat Shiva mengatakan, SADARLAH. Pertama engkau akan menyadari akan perlintasan itu, kemudian ketika engkau sudah sepenuhnya sadar akan lintasan tersebut, hanya pada saat itulah engkau akan mulai, perlahan-lahan, menyadari napas itu sendiri. Dan ketika engkau menjadi sadar akan napas itu, maka engkau akan mampu untuk menyadari jeda, interval pada napas itu. Dan ini tidak semudah yang terlihat.

Untuk tantra, untuk semua yang mencari, terdapat beberapa lapis kesadaran. Jika aku merangkulmu, pertama engkau akan menyadari sentuhanku pada tubuhmu; bukan cintaku, cintaku tidaklah terlihat. Dan biasanya kita tidak akan menyadari cinta. Kita hanya menyadari tubuh yang sedang bergerak. Kita tahu gerakan yang penuh cinta serta gerakan yang tanpa cinta – tapi kita tidak tahu apa-apa mengenai cinta itu sendiri. Jika aku menciummu, engkau akan merasakan sentuhan, bukan cintaku; ini menunjukkan bahwa cinta itu adalah sesuatu yang tidak kentara. Dan jika engkau dapat merasakan cintaku maka ciuman itu akan mati, tidak akan berarti apa – apa. Jika engkau bisa menyadari cintaku, maka saat itulah engkau menyadari kehadiranku, karena sesungguhnya itulah lapisan yang paling dalam.

Saat napas masuk. Engkau rasakan sentuhannya, bukan napas itu sendiri. Tapi engkau pun tidak sepenuhnya merasakan sentuhan tersebut. Jika ada hal yang salah barulah engkau dapat merasakannya. Jika engkau mengalami kesulitan bernapas, maka engkau akan merasakannya, jika tidak engkau tidak akan merasakan apa – apa. Langkah pertama untuk menyadari perlintasan ini adalah ketika napas terasa menyentuh; pada saat itulah sensitivitas mu akan muncul. Akan butuh waktu bertahun-tahun untuk menjadi sangat sensitive sehingga bukan sentuhannya, melainkan gerakan napas yang kita sadari. Saat itulah, menurut Tantra, engkau akan mengetahui apa itu PRANA – energi kehidupan. Dan hanya ketika adanya jeda saat napas terhenti, ketika napas berhenti bergerak – atau ketika pusat tubuh atau titik temu tersentuh oleh napas, atau titik perlintasan saat napas yang masuk berganti menjadi napas keluar. Engkau akan rasakan bahwa melakukan ini sulit, tidak sesederhana yang terlihat.

Jika engkau melakukan sesuatu, jika engkau masuk kedalam pusat ini, maka saat itulah engkau tahu betapa sulitnya hal ini. Buddha memerlukan waktu enam tahun untuk masuk ke dalam pusat yang melampaui napas. Untuk masuk kedalam ini, ia telah mengalami enam tahun perjalanan yang sangat sulit; lalu kemudian ini terjadi. Mahavira bahkan melakukannya selama dua belas tahun barulah ini terjadi. Padahal rumusnya sangat sederhana, dan secara teoritis hal ini dapat terjadi setiap saat – tapi hanya sebatas teori. Teorinya tidak ada penghalang, jadi kenapa tidak dapat terjadi saat ini juga? Karena penghalang sesungguhnya adalah ENGKAU. Kecuali jika bagimu ini bisa terjadi kapan saja. Harta karunnya ada di sana; metodenya pun engkau tahu. Engkau bisa menggali, tapi engkau tidak melakukannya

Bahkan pertanyaan ini hanyalah tipuan untuk tidak menggali, karena pikiranmu berkata, “semudah itu? Jangan bohong. Bagaimana bisa engkau menjadi Buddha dengan cara yang sangat mudah? Ini tidak akan terjadi” dan kemudian engkau tidak akan melakukan apa - apa, karena bagaimana bisa ini terjadi? Pikiran itu sangat rumit. Jika aku mengatakan ini sangat sulit, pikiran akan mengatakan, “ ini sangat sulit jauh dari kemampuanmu” jika aku mengatakan ini sangat mudah, pikiran akan mengatakan “ini sangat mudah hingga hanya orang bodoh saja yang bisa percaya” dan pikiran kemudian melakukan rasionalisasi, selalu melarikan diri dari hal yang seharusnya dilakukan.

Pikiran menciptakan penghalang. Ini akan menjadi penghalang jika engkau rasa ini sangat mudah, atau sangat sulit – lalu apa yang akan engkau lakukan? Engkau tidak dapat melakukan hal yang mudah, engkau pun tidak dapat melakukan hal yang sulit. Lalu apa yang akan engkau lakukan? Katakan padaku! Jika engkau mau melakukan hal yang sulit, aku akan buat ini menjadi sulit. Jika engkau akan melakukan hal yang mudah, aku akan membuatnya menjadi mudah. Ini keduanya – tergantung bagaimana ini dipahami. Tapi satu hal yang sangat penting, bahwa engkau akan MELAKUKANNYA. Jika engkau tidak melakukannya maka pikiran akan selalu memberikanmu berbagai macam alasan.

Secara teoritis, sangatlah mungkin pada saat ini dan di tempat ini tidak ada penghalang yang nyata. Namun tetap ada penghalang yang mungkin tidak nyata, mungkin hanya psikologis saja – hanya ilusimu semata – tapi penghalang-penghalang itu ada. Jika aku katakan padamu “janganlah takut, pergi! Apa yang engkau pikirkan sebagai ular bukanlah ular, itu hanya tali biasa” tetap saja rasa takut itu ada, bagimu tali itu terlihat seperti ular.

Jadi apapun yang aku katakan tidak akan membantumu. Engkau gemetar; engkau ingin kabur dan melarikan diri. Aku katakan itu hanyalah tali, tapi pikiranmu mengatakan, “orang ini pasti bekerjasama dengan ular tersebut. Pasti ada sesuatu yang salah. Orang ini memaksaku menghadapi ular tersebut. Dia mungkin menginginkan kematianku, atau hal lainnya” jika aku mencoba meyakinkanmu dengan sungguh-sungguh bahwa itu hanyalah tali, apa yang aku lakukan hanya akan menunjukkan bahwa aku memaksa

engkau menghadapi ular tersebut. Jika aku mengatakan secara teoritis bahwa sangat mungkin melihat tali sebagai tali pada saat ini, pikiranmu akan menciptakan banyak sekali masalah

Pada kenyatannya tidak ada dilema, tidak ada masalah yang nyata. Tidak pernah ada, dan tidak pernah akan ada. Di dalam pikiranlah masalah itu ada, dan apa yang engkau lihat nyata berada di balik pikiran; sehingga kenyataan menjadi problematis. Pikiranmu bekerja seperti penjara. Ini membagi dan membuat masalah. Dan tidak hanya itu, pikiran jugalah yang mencarikan solusi yang nantinya justru membuat masalah semakin dalam, karena pada kenyataannya tidak ada masalah sama sekali. Realita merupakan keadaan tanpa masalah yang absolut. Tapi engkau tidak dapat melihat segala sesuatunya tanpa masalah. Kemanapun engkau melihat, engkau membuat masalah itu ada. Cara mu melihat sudah problematis. Aku katakan padamu teknik bernapas ini; dan saat ini pikiran ini berkata “ini sangat gampang” kenapa? Kenapa pikiran mengatakan teknik ini mudah?

Ketika untuk pertama kalinya mesin uap diciptakan, tidak ada yang mempercayainya. Ini terlihat sangat sederhana – tidak dapat dipercaya. Ketika uap yang sama yang engkau pahami ada di dapurmu, di ceret untuk membuat minuman panasmu, juga uap yang sama ada dan menjalankan sebuah mesin, menggerakkan ratusan penumpang beserta barang-barangnya? Uap yang sama yang engkau sangat kenali? Ini tidak dapat dipercaya.

Tahukah engkau apa yang terjadi di Inggris? Ketika kereta pertama kali dijalankan, tidak ada yang siap untuk duduk di dalamnya, tidak ada sama sekali! Banyak orang harus dibujuk, disuap, diberikan uang untuk duduk di dalam kereta, tapi pada akhirnya mereka melarikan diri. Mereka mengatakan “tidaklah mungkin uap dapat melakukan keajaiban seperti ini, hal sesederhana uap air. Dan jika mesin itu bergerak, itu karena ada kekuatan makhluk jahat yang bekerja di suatu tempat. Makhluk itulah yang menggerakkan mesin tersebut, bukan uapnya. Dan apakah dapat anda jamin bahwa ketika benda ini mulai bergerak akan dapat anda hentikan?”

Tidak ada jaminan yang dapat diberikan karena ini merupakan kereta yang pertama kali dan satu-satunya yang ada. Tentunya kereta tersebut juga tidak pernah berhenti sebelumnya, yang ada hanyalah sebuah kemungkinan. Karena hal tersebut belum pernah terjadi, maka ilmuwan pun tidak dapat mengatakan “ya ini akan berhenti”. Secara teori tentunya dapat kereta tersebut berhenti, tapi orang – orang ini tidak tertarik pada teori. Mereka hanya tertarik jika ada suatu kejadian nyata di mana kereta itu dapat berhenti. Dan jika tidak pernah berhenti apa yang akan terjadi pada kami yang berada di dalamnya?”

Maka sebanyak dua belas tahanan dari penjara dipaksa menjadi penumpang. Toh pada akhirnya mereka semua akan mati, karena mereka telah mendapat vonis hukuman mati, sehingga tidak akan ada masalah jika kereta tersebut tidak dapat berhenti. Kereta

itu akhirnya membawa seorang pengendara yang cukup gila untuk berpikir jika kereta itu dapat dihentikan, sang ilmuwan yang menciptakan kereta tersebut, dan dua belas penumpang yang bagaimanapun pada akhirnya akan terbunuh dan mati. “Hanya dengan uap air” begitu kata mereka pada saat itu. Tapi saat ini tidak ada yang mengatakan hal tersebut, karena kereta memang bisa bergerak dengan uap air dan engkau tahu itu.

Semuanya sederhana – realita itu sederhana. Ia menjadi kompleks hanya karena ketidak-tahuan; jika tidak semuanya sederhana. Sekali engkau tahu itu, maka akan menjadi sederhana pula hal tersebut. Ingatlah, Kesulitan untuk bisa mengetahui bukan karena realita yang ada, tapi karena pikiranmu sendiri. Teknik ini sederhana, tapi tidak akan mudah untukmu. Pikiranmu akan membuatnya menjadi sulit saat melakukannya.

Teman yang lain berkata, **jika aku mencoba metode ini, dengan menjadi sadar akan pernapasanku, jika aku memberikan perhatian pada pernapasanku, maka aku tidak dapat melakukan hal lainnya, karena seluruh perhatianku teralih kepada pernapasan. dan jika aku melakukan hal lain maka aku tidak dapat sadar akan napasku sendiri.**

Ini akan terjadi, maka pada awalnya pilih periode waktu di pagi atau malam hari atau kapan saja. Untuk satu jam lakukan latihan tersebut, jangan lakukan hal lainnya. Hanya berlatih. Saat engkau sudah terbiasa, maka itu tidak akan menjadi masalah lagi. Engkau dapat melakukannya sambil berjalan dan engkau tetap dapat sadar akan napasmu sendiri

Diantara menyadari (*awareness*) dan memperhatikan (*attention*) ada sebuah perbedaan. Ketika engkau memberikan perhatian pada sesuatu itu menjadi eksklusif; engkau harus melepaskan perhatianmu dari hal lain. Jadi dalam perhatian ada ketegangan (*tension*). Itu sebabnya hal ini disebut perhatian (*attention*). Engkau memberikan perhatian kepada satu hal dengan mengorbankan hal lain. Jika engkau memberikan perhatian pada napasmu, engkau tidak bisa memperhatikan jalan saat berkendara atau berjalan. Jangan coba ini saat berkendara karena engkau tidak bisa memberikan perhatian pada keduanya.

Memperhatikan berarti satu hal secara eksklusif. Menyadari adalah hal yang jauh berbeda; hal ini tidak eksklusif. Ini tentang kesadaran, tentang menjadi sadar. Engkau sadar ketika kesadaran tersebut berasal dari dalam. Napasmu ada dalam kesadaranmu. Engkau berjalan dan seseorang melewatimu, engkau sadar akan hal tersebut. Seseorang membuat kebisingan di jalanan, kereta api yang berjalan, pesawat yang terbang di atasmu – semuanya ada dalam kesadaranmu. Kesadaran itu inklusif, perhatian itu eksklusif. Walau pada awalnya perhatianlah yang lebih dulu ada.

Maka cobalah pada waktu-waktu yang tertentu. Satu jam saja, berikan perhatian pada napasmu. Perlahan-lahan engkau akan mampu mengubah perhatianmu menjadi

sebuah kesadaran. Kemudian lakukan hal sederhana – contohnya, berjalan, berjalanlah perlahan dengan kesadaran penuh akan berjalan dan bernapas. Jangan ciptakan perbedaan antara berjalan dan bernapas. Jadilah pengamat untuk keduanya. Ini tidak sulit untuk dilakukan.

Lihat, sebagai contoh aku dapat memberikan perhatian pada satu wajah peserta di sini. Jika aku memberikan perhatian untuk satu wajah saja, wajah-wajah peserta lainnya bagiku tidak ada. Jika aku memberikan perhatian pada satu wajah saja, maka yang lain tersingkirkan. Jika aku memberikan perhatian hanya pada hidung dalam wajah tersebut, maka bagian wajah lainnya akan tidak nampak. Dan aku bisa melanjutkan dengan menyempitkan perhatianku hanya pada satu titik saja.

Hal sebaliknya juga dapat dilakukan, aku memberikan perhatian pada seluruh wajah, kemudian mata dan hidung dan semua yang ada disana. Kemudian aku melebarkan fokusku, aku melihatmu bukan sebagai individual, tapi sebagai sebuah kelompok. Kemudian seluruh kerumunan ada dalam perhatianku, jika aku melihatmu berbeda dari kebisingan yang ada di jalan, maka aku menyingkirkan jalan tersebut. Tapi aku dapat melihatmu dan jalanan sebagai sebuah kesatuan. Kemudian aku menyadari adanya engkau dan jalanan itu. Aku bisa menyadari keseluruhan alam semesta. Ini semua bergantung pada fokusmu – dengan menjadi lebih besar dan besar. Memang pada awalnya mulai dari memperhatikan terlebih dahulu dan ingatlah bahwa engkau dapat menumbuhkannya menjadi sebuah kesadaran. Maka pilihlah waktu yang pendek terlebih dahulu. Pagi hari adalah waktu yang baik karena engkau segar, energi yang ada vital, semuanya terbit dan terbangun, engkau lebih hidup dan segar dipagi hari

Dokter berkata bahwa tidak hanya lebih segar dan hidup di pagi hari, bahkan tubuhmu pun lebih tinggi ketimbang di malam hari. Jika tinggimu enam kaki, maka di pagi hari setidaknya tinggimu enam kaki dan satu setengah inchi dan di malam hari kembali menjadi enam kaki. Satu setengah inchi ini hilang karena tulang belakangmu lebih rapat saat lelah. Maka pada pagi hari engkau lebih segar, muda, dan penuh dengan energi

Lakukan ini: jangan jadikan meditasi menjadi kegiatan terakhirmu. Jadikanlah yang pertama. Kemudian ketika engkau telah menjadikan ini sebuah kebiasaan, ketika engkau bisa duduk selama satu jam tenggelam dalam napas – fokus, sadar – ketika engkau mengetahui hal ini, saat itulah engkau telah dapat memperhatikan napasmu tanpa usaha lebih; ketika engkau relaks dan menikmatinya tanpa paksaan, saat itulah engkau telah mencapainya.

Lalu lakukan hal lain – sebagai contoh, berjalan. Ingatlah keduanya; kemudian tambahkan hal lain. Setelah beberapa waktu engkau akan mampu menyadari napasmu setiap waktu, bahkan saat tidur. Dan hanya ketika engkau sadar bahkan saat tubuh tertidur engkau tidak dapat mengetahui dalamnya dirimu. Tapi ini akan terjadi, secara perlahan – lahan akan terjadi.

Seseorang harus menjadi lebih sabar dan harus memulainya dengan benar. Ketahuilah, karena pikiran yang penuh tipu daya akan selalu mencoba untuk memberimu awal yang salah. Kemudian engkau akan berhenti mencoba setelah dua atau tiga hari dan berkata “ini semua sia-sia belaka”. Pikiran akan selalu memberikan start yang salah. Jadi selalu ingat untuk memulainya dengan benar, karena permulaan yang benar berarti telah menyelesaikan separuhnya. Tapi kita mulai dengan salah.

Engkau sangat tahu bahwa memulai perhatian adalah hal yang sulit. Ini karena engkau tertidur lelap. Jadi jika engkau memulai untuk bisa memperhatikan napasmu saat engkau melakukan hal lain, engkau tidak bisa melakukannya. Dan jika engkau tidak meninggalkan apa yang engkau kerjakan, engkau akan meninggalkan upayamu untuk memperhatikan napasmu. Jadi jangan membuat masalah yang tidak perlu untuk dirimu sendiri. Dalam dua puluh empat jam engkau dapat menemukan sudut yang nyaman untuk melakukannya. Empat puluh menit pun akan bermanfaat saat melakukan teknik ini. Tapi pikiran akan memberikan banyak alasan. Pikiran akan berkata “mana ada waktu? Sangat banyak pekerjaan harus diselesaikan, tidak cukup waktu untuk ini?” atau pikiran akan berkata, “saat ini tidak mungkin kita lakukan, tunda saja. Mungkin nanti saat waktunya sudah tepat, baru engkau lakukan ini”. Berhati-hatilah dengan apa yang pikiranmu katakan kepadamu. Jangan terlalu percaya pada pikiran. Dan kita tidak pernah ragu. Kita dapat meragukan semua orang tapi kita tidak pernah meragukan pikiran kita sendiri.

Bahkan untuk yang sering berbicara penuh keraguan, skeptis, banyak alasan, mereka pun tidak pernah meragukan pikiran mereka sendiri. Pikiranmu itu yang membawamu ke keadaanmu saat ini. Jika engkau berada di neraka, maka pikiranmu lah membawamu ke neraka tersebut, tanpa engkau ragukan arahan yang diberikannya. Engkau bisa meragukan guru manapun, master manapun, tapi engkau tidak pernah meragukan pikiranmu sendiri. Dengan keyakinan yang tak tergoyahkan, engkau bergerak dengan pikiranmu sebagai sang guru. Dan pikiranmu lah yang membawamu ke dalam kekacauan ini, ke dalam kesengsaraan yang engkau rasakan. Jika engkau ingin meragukan sesuatu, pertama-tama pertanyakan terlebih dahulu isi pikiranmu. Dan jika pikiranmu mengatakan sesuatu, pikirkan dua kali. Apakah benar engkau tidak memiliki waktu? Pikirkan dua kali. Tanyakan lagi dan lagi kepada pikiranmu, “apakah pada saat ini aku benar-benar tidak memiliki waktu?”

Aku tidak melihat itu, aku tidak pernah melihat seseorang yang pernah memiliki waktu yang lebih. Aku pergi dan melihat orang-orang sedang bermain kartu, dan mereka berkata “kami membunuh waktu” mereka pergi ke bioskop dan mereka berkata “apa yang harus dilakukan?” mereka membunuh waktu, bergosip, membaca koran yang sama berkali-kali, membicarakan hal yang sama yang telah mereka bicarakan hampir di seluruh hidupnya, dan mereka berkata “kami tidak punya waktu” untuk hal yang tidak penting mereka punya cukup waktu. Kenapa?

Dengan hal – hal yang tidak penting tidak ada bahaya yang mungkin terjadi. Pada saat engkau memikirkan meditasi, pikiran menjadi waspada. Saat ini engkau bergerak dalam dimensi yang berbahaya, karena meditasi artinya kematian pikiran. Jika engkau bergerak masuk ke dalam meditasi, cepat atau lambat pikiranmu akan lenyap, hilang sepenuhnya. Pikiran menjadi waspada dan mulai untuk mengatakan sesuatu kepadamu “dimanakah waktu?” dan ketika memang ada waktu, maka kegiatan lain yang lebih penting yang didahulukan. Tundalah dulu hingga nanti ada waktu. Engkau bisa meditasi kapan saja. uang itu penting. Kumpulkan uang dulu, lalu meditasi saat sudah mapan. Bagaimana engkau bisa meditasi tanpa uang? Perhatikan dulu ada uang dulu, baru kemudian meditasi”

Meditasi bisa ditunda dengan mudah, karena engkau merasa itu tidak ada hubungannya dengan kebutuhanmu untuk bertahan hidup. Roti dan makanan tidak bisa ditunda – engkau akan mati. Uang tidak bisa ditunda – ini diperlukan untuk keperluan mendasarmu. Meditasi dapat ditunda, engkau tetap dapat hidup tanpa itu. Dan bahkan engkau bisa tetap hidup tanpanya dengan mudah.

Pada saat engkau meditasi dan masuk lebih dalam, hal yang mungkin adalah engkau tidak dapat bertahan hidup didunia ini – engkau akan menghilang. Dari lingkaran kehidupan ini, pada roda kelahiran, engkau akan menghilang. Meditasi bagaikan kematian, sehingga pikiran menjadi takut. Meditasi bagaikan cinta, sehingga pikiran menjadi takut. “tunda” katanya, dan engkau dapat menundanya hingga waktu yang tidak terhingga. Pikiranmu akan selalu mengatakan hal tersebut. Dan jangan berpikir aku membicarakan orang lain. Aku mengatakan ini khususnya tentang ENKKAU.

Aku telah bertemu dengan banyak orang pintar yang telah mengatakan hal yang kurang cerdas tentang meditasi. Seseorang yang berasal dari Delhi; ia adalah seorang petugas yang memiliki posisi penting di pemerintahan. Ia datang dengan tujuan untuk belajar meditasi disini. Dia datang dari Delhi, dan ia tinggal selama 7 hari disini. Aku memintanya untuk datang ke kelas meditasi pagi hari di pantai Chowpatty di Mumbai, akan tetapi ia mengatakan “ini sulit, aku tidak bisa bangun pagi.” Dan dia tidak pernah memikirkan apa yang pikirannya katakan padanya. Apakah ini sulit? saat ini engkau tahu: latihan tersebut sangat sederhana , tapi pikiranmu tidak sesederhana itu. Pikiranlah yang mengatakan “bagaimana caranya aku bangun jam 6 pagi?”

Aku sedang berada di sebuah kota, dan seorang kolektor di kota itu datang untuk menemuiiku pada pukul 11 malam. Aku baru saja akan beranjak tidur, dan ia datang kepadaku dan berkata, “tidak, ini mendesak. Aku sangat terganggu. Ini adalah pertanyaan mengenai hidup dan mati” ia mengatakan padaku “ jadi aku mohon berikanlah aku paling tidak satu setengah jam. Ajari aku meditasi; jika tidak aku akan melakukan bunuh diri. Aku merasa sangat gelisah, dan sangat frustrasi akan apa yang terjadi di dalam diriku. Dunia di luar itu sudah musnah”

Aku katakan padanya “datanglah jam 5 pagi” dan ia mengatakan “itu tidak mungkin” ini adalah pertanyaan antara hidup dan mati namun ia tidak dapat bangun jam 5 pagi. Ia berkata “itu tidak mungkin, aku tidak pernah bangun sepagi itu”

“Baiklah,” aku katakan padanya “datanglah jam 10 pagi”

Dan ia berkata “ini juga tidak mungkin karena pada jam setengah sebelas aku sudah harus ada dikantor aku”. Dia bahkan tidak dapat mengambil satu hari pun untuk libur untuk sebuah pertanyaan antara hidup dan mati. Lalu aku katakan kepadanya “apakah ini mengenai hidup dan matimu atau hidup dan matiku? Siapa yang engkau maksud?” dan dia bahkan bukan orang yang tidak berpendidikan, dia bahkan sangat berpendidikan. Tipuan ini sangat cerdas.

Jadi janganlah menganggap pikiranmu tidak memainkan tipuan yang sama. Pikiranmu sangat cerdas, dan karena engkau anggap itu adalah pikiranmu sehingga engkau tidak pernah merasa ragu. Padahal ini bukan pikiranmu, ini hanya produk sosial. Bukan milikmu! Ini adalah sesuatu yang diberikan kepadamu, yang dipaksakan kepadamu. Engkau telah dididik dan dikondisikan dengan suatu cara. Sejak kecil pikiranmu telah diciptakan oleh orang lain – orang tua, masyarakat, guru, dll. Masa lalu yang menciptakan pikiranmu, mempengaruhi pikiranmu. Bangkai masa lalu memaksakan dirinya kepada kehidupan saat ini secara terus menerus. Para guru hanyalah sebagai agen – agen antara yang telah mati melawan yang hidup. Mereka mencoba untuk memkasakan berbagai hal kepada pikiranmu. Tapi pikiran ini sangat dekat denganmu, jaraknya sangat kecil, sehingga dirimu selalu diidentifikasi sebagai pikiranmu.

Engkau bilang “aku ini Hindu.” Pikir lagi, pertimbangkan lagi. ENGKAU bukanlah seorang Hindu. ENGKAU telah diberikan pola pikir sebagai Hindu. Engkau lahir ke dunia ini hanyalah sebagai manusia yang polos dan sederhana – bukan Hindu, bukan Muhammedan (muslim). Tapi engkau telah diberikan pemikiran Mohamedan (muslim), pemikiran Hindu. Engkau telah dipaksa, dikungkung, terpenjara dalam kondisi yang tertentu, dan kemudian hidup terus berjalan dan banyak hal masuk ke pikiran dan, dan kemudian pikiranmu menjadi berat – berat kepadamu. Engkau tidak dapat melakukan sesuatu; pikiran mulai memaksakan caranya kepadamu. Pengalamanmu ditambahkan kedalam pikiran. Terus-menerus, masa lalumu membentuk setiap momen yang terjadi kepadamu. Jika aku mengatakan sesuatu kepadamu, engkau tidak akan berpikir tentang itu dengan cara yang baru, dengan terbuka. Pikiran lamamu, masa lalumu akan menjadi penghalang, akan mulai berbicara dan mengoceh untuk setuju atau menolak.

Ingatlah, pikiranmu itu bukan milikmu, tubuhmu bukan tubuhmu; itu semua datang dari orang tuamu. Pikiranmu pun bukan milikmu; itu semua juga datang dari orangtuamu. Lalu siapakah dirimu?

Remember, your mind is not yours, your body is not yours; it comes from your parents. Your mind is

also not yours; it also comes from your parents. Who are you?

Seseorang dapat diidentifikasi dari salah satu hal ini, entah dengan tubuhnya atau dengan pikirannya. Engkau pikir engkau itu muda, engkau pikir engkau itu tua, engkau pikir dirimu itu seorang Hindu, engkau pikir dirimu itu seorang Jaina, engkau adalah Parsi. ENGKAU BUKAN! Engkau dilahirkan sebagai kesadaran yang murni. Ini semua adalah penjara. Teknik ini yang terlihat sangat sederhana, bagimu akan menjadi tidak sederhana, karena pikiran akan membuat banyak, banyak kompleksitas dan masalah secara terus-menerus.

Beberapa hari yang lalu, seorang pria datang kepadaku dan berkata “aku sedang mencoba metode meditasmu, tapi katakan padaku, dari kitab mana metode ini diberikan? Jika engkau dapat meyakinkanku bahwa ini diberikan dari kitab suci agamaku, maka akan menjadi lebih mudah bagiku untuk melakukannya” memangnya kenapa ini menjadi mudah baginya untuk melakukan jika hal ini tertulis di kitab sucinya? Karena dengan demikian akan membuat pikiran tidak menciptakan masalah. Kemudian pikiran berkata “oke! Ini memang untuk kita, maka lakukanlah” jika hal ini tidak tertulis di kitab manapun kemudian pikirannya berkata “apa yang engkau lakukan?” pikiran pun menentang metode ini.

Aku menjawab “engkau telah melakukan metode ini selama tiga bulan. Apa yang engkau rasakan?” dia bilang, “Luar biasa. Aku merasa sangat baik. Tapi katakan padaku, apakah kitabku mengakui hal ini?” apa yang dirasakannya dianggapnya bukanlah sebuah pengakuan sama sekali. Ia mengatakan “aku merasa luar biasa, aku menjadi lebih tenang, lebih damai, lebih mengasihi, aku merasa luar biasa” hanya saja baginya, pengalaman yang ia rasakan bukanlah sebuah jawaban. Pikirannya meminta sebuah jawaban dari masa lalu

Aku katakan padanya “metode ini tidak tertulis di dalam kitabmu. Bahkan, hal yang bertentangan dengan metode inilah yang banyak tertulis di dalamnya.” Wajahnya kemudian menjadi sedih. Dan kemudian ia berkata “maka tidak akan mudah bagiku untuk melakukannya dan melanjutkannya.”

Kenapa ia tidak mempertimbangkan pengalamannya sendiri?

Masa lalu – pengkondisian, pikiran – yang terus menerus membentuk dan menghancurkan kehadiranmu di saat ini. Jadi ingatlah, dan waspadalah. Jadilah skeptis dan ragukan pikiranmu. Jangan percaya padanya. Jika engkau bisa memperoleh pendewasaan dengan tidak mempercayai pikiranmu, saat itulah teknik ini akan terasa mudah dan bermanfaat. Teknik ini akan membawa mukjizat – ya teknik bisa mendatangkan mukjizat.

Teknik ini, metode ini tidak dapat dipahami dengan pendekatan yang intelek. Aku telah mencoba hal yang mustahil ini, lalu kenapa aku melakukannya? Jika memang tidak

dapat dipahami dengan logika, lalu kenapa aku berbicara denganmu? Teknik yang tidak dapat dipahami dengan logika, tapi tidak ada cara lain untuk membuatmu menyadari adanya suatu teknik yang akan mengubah hidupmu secara total. Engkau hanya bisa memahami hanya dengan logika, dan inilah masalahnya. Engkau tidak dapat mengerti hal lainnya; engkau hanya dapat memahami hanya hal yang logis. Dan teknik ini tidak dapat dipahami secara logis, lalu bagaimana cara menyampaikannya?

Dengan membuatmu mampu untuk mengerti tanpa menghadirkan logika, atau menemukan cara agar teknik ini dapat dibuat secara logis agar dapat mudah dimengerti. Pilihan kedua itu mustahil, tapi cara pertama dapat dilakukan.

Engkau akan memulainya dengan pendekatan intelektual, tapi jangan berpegangan dengannya. Ketika aku katakan “lakukan” cobalah lakukan. Jika sesuatu mulai terjadi padamu, maka engkau akan dapat mengesampingkan logikamu dan menjangkau secara langsung tanpa memerlukan logika, tanpa usaha lebih, tanpa perwakilan. Tapi mulailah lakukan sesuatu. Kita dapat berbicara selama bertahun-tahun, pikiranmu dapat dijejali dengan banyak hal, tapi hal itu tidak dapat membantu apa-apa. Bisa jadi malah akan menggangumu karena engkau akan mulai mengetahui banyak hal. Dan jika engkau mengetahui banyak hal engkau akan menjadi bingung. Tidaklah baik mengetahui banyak hal. Lebih baik tahu sedikit dan mulai mempraktekkannya. Satu teknik saja dapat membantu; sesuatu yang dilakukan selalu dapat membantu. Lalu apa yang sulit bagimu untuk melakukannya?

Jauh dilubuk hatimu ada rasa takut. Takut jika engkau melakukannya, maka sesuatu akan berhenti terjadi – itulah rasa takut. Memang terlihat sebagai sebuah paradoks, tapi aku telah bertemu dengan banyak – terlalu banyak orang – yang berpikir mereka ingin berubah. Mereka mengatakan mereka membutuhkan meditasi, mereka bertanya untuk transformasi yang mendalam, tapi di dalam hati mereka sebenarnya mereka takut. Mereka mendua, pikirannya bercabang. Mereka selalu bertanya apa yang sebaiknya mereka lakukan, tapi tidak pernah melakukannya. Lalu kenapa mereka terus bertanya? Hanya untuk menipu dirinya bahwa mereka tertarik untuk mengubah dirinya sendiri. Itulah kenapa mereka terus bertanya. Ini memberikan mereka sebuah topeng, penampilan luar seakan mereka itu benar-benar ingin mengubah dirinya sendiri. Itulah kenapa ketika mereka bertanya, pergilah temui guru ini dan itu, temukan, cobalah, tapi mereka tidak pernah melakukan apapun. Di dalam hatinya mereka itu takut.

Eric Fromm telah menulis sebuah buku, TAKUT AKAN KEBEBASAN – FEAR OF FREEDOM. Dari judulnya saja terlihat sangat bertolak belakang. Semua orang berpikir mereka menyukai kebebasan; semua orang berpikir bahwa mereka mendambakan kebebasan – dari dunia ini, dan juga di “dunia sana”. “Kami ingin MOKSA – pembebasan – kami ingin terbebas dari segala keterbatasan, dari perbudakan. Kami ingin bebas secara total” itu yang mereka katakan. Tapi Eric Fromm mengatakan bahwa manusia sebenarnya takut akan kebebasan. Kita menginginkannya, kita selalu mengatakan bahwa kita menginginkannya, kita terus-menerus meyakinkan diri kita

bahwa itu yang kita inginkan, tapi jauh di lubuk hati kita takut akan kebebasan. Kita tidak ingin itu! kenapa? Ada apa dengan dualitas ini? kebebasan menciptakan rasa takut dan meditasi memungkinkan pembebasan yang terdalam. Tidak hanya terbebaskan dari keterbatasan dari luar, tapi engkau pun terbebas dari perbudakan dari dalam – dari pikiran, sumber dari perbudakan. Engkau terbebaskan dari masa lalu. Pada saat engkau tidak terikat dengan pikiran, masa lalu pun menghilang. Engkau telah melampaui sejarah; tanpa masyarakat, tanpa agama, tanpa kitab suci, tanpa tradisi, karena itu semua hanya ada di dalam pikiran. Saat ini tidak ada masa lalu, tidak ada masa depan, karena masa lalu dan masa depan adalah bagian dari pikiran, sebuah ingatan dan imajinasi.

Maka di sinilah engkau berada, saat ini di waktu ini. Saat ini tidak akan menjadi masa depan. Yang ada hanyalah sekarang, sekarang, dan sekarang – sekarang yang abadi. Lalu engkau akan terbebas seutuhnya; engkau melampaui segala tradisi, segala sejarah, tubuh, pikiran, semuanya. Seseorang yang terbebas dari ketakutan. Apakah itu adalah kebebasan? Lalu di manakah ENKKAU berada? Apakah dalam kebebasan itu dirimu ada? Dalam keadaan terbebaskan, dalam kondisi yang tak terhingga dapatkah engkau memiliki ke”aku”an – egomu? Dapatkah engkau berkata “aku”?

Engkau dapat berkata “aku diperbudak” karena engkau sekarang tahu apa yang memperbudakmu. Ketika tidak ada perbudakan, tidak ada pula batasan. Engkau menjadi sebuah kondisi, tidak lebih, benar-benar ketiadaan yang absolut, kehampaan. Itu yang menciptakan rasa takut, sehingga membuat seseorang hanya membicarakan tentang meditasi, bagaimana melakukannya, secara terus menerus, tanpa melakukannya.

Semua pertanyaan ini berangkat dari rasa takut. Rasakanlah takut itu. Jika engkau mengetahuinya, rasa takut akan menghilang. Jika engkau tidak tahu, rasa takut itu akan terus ada. Apakah engkau siap untuk mati dalam kesadaran spiritual? Apakah engkau siap untuk tidak ada? Kapanpun seseorang datang kepada Buddha, ia akan mengatakan “ini adalah sebuah kebenaran – engkau tidak ada. Dan karena engkau tidak ada maka engkau tidak dapat mati, engkau tidak dapat lahir; dan karena engkau tidak ada maka engkau tidak dapat menderita, tidak dalam perbudakan. Apakah engkau siap untuk menerima ini?” Buddha akan bertanya “apakah engkau siap untuk menerima hal ini? Karena jika engkau tidak siap menerimanya, maka jangan melakukan meditasi dulu. Pertama-tama, cari tahu apakah engkau adalah engkau atau engkau bukanlah engkau. Meditasi lah terlebih dahulu tentang hal ini: apakah diri ini ada? Apakah ada substansi di dalammu atautkah dirimu hanyalah sebuah kombinasi?”

Jika engkau akhirnya dapat mengetahuinya, engkau akan mengetahui bahwa tubuhmu adalah kombinasi. Sebagian dari ibumu, sebagian dari ayahmu, dan lainnya berasal dari makanan. Inilah tubuhmu. Dalam tubuhmu TIDAK ADA DIRIMU, tidak ada jati diri. Kontemplasikan dalam pikiranmu; sebagian datang dari sini, sebagian dari sana. Pikiran tidak memiliki sesuatu yang orisinil. Hanyaah sebuah kumpulan. Coba temukan

jika ada dirimu di dalam pikiran. Jika engkau bergerak lebih jauh, engkau akan menemukan identitasmu bagaikan bawang. Engkau kupas satu lapis dan lapisan lain muncul, engkau kupas lagi lapisan tersebut dan akan engkau temukan ada lapisan yang lain dibawahnya. Engkau terus mengupas satu demi satu lapisan tersebut, dan kemudian yang engkau dapati hanyalah kekosongan. Dengan semua lapisan yang terkupas, tidak ada apapun di dalamnya. Tubuh dan pikiran seperti bawang. Ketika engkau telah mengupas tubuh dan pikiranmu, engkau akan temukan ketiadaan, sebuah lubang yang dalam, kekosongan yang tak terhingga. Buddha menyebutnya SHUNYA (baca: sunia; kata ini menjadi kata sunyi).

Untuk menghadapi SHUNYA, untuk memasuki kekosongan ini, rasa takut pun tercipta. Rasa takut itu ada di sana. Itulah sebabnya kita tidak pernah melakukan meditasi. Kita membicarakannya, tapi tidak pernah melakukan apapun. Rasa takut itu ada. Engkau tahu di dalam dirimu ada kekosongan itu, tapi engkau tidak dapat melarikan diri dari rasa takut. apapun yang engkau lakukan, rasa takut akan tetap ada kecuali engkau menghadapinya. Hanya itu satu-satunya cara. Setelah engkau hadapi kekosonganmu, saat engkau tahu bahwa di dalam dirimu bagaikan ruang hampa udara, SHUNYA, maka tidak akan ada lagi rasa takut. Rasa takut menjadi tidak mungkin ada, karena SHUNYA ini, kekosongan ini, tidak dapat dihancurkan. Kekosongan ini tidak dapat mati. Apa yang akan mati tidak lagi ada; tidak ada apapun selain lapisan sebuah bawang

Itulah sebabnya kenapa seringkali saat berada dalam meditasi yang dalam, ketika seseorang berada dekat dengan kekosongan ini, seseorang menjadi takut dan mulai gemetar. Orang tersebut akan merasa hampir mati, dan ingin melarikan diri dari kekosongan ini kembali ke dunia. Dan ketika mereka kembali; mereka tidak pernah kembali lagi ke dalam. Apa yang aku lihat, kalian semua telah mencobanya di suatu periode kehidupan atau teknik meditasi yang lain. Engkau pernah berada lebih dekat dari kekosongan, dan ketika rasa takut mencengkrammu engkaupun melarikan diri. Jauh di dalam memori masa lalumu, memori itu ada; dan menjadi penghalang. Ketika engkau sedang berpikir untuk mencoba meditasi, memori lampau yang berada jauh di dalam alam bawah sadarmu datang dan mengganggu, dan mengatakan “ayo berpikir; jangan lakukan itu. Engkau sudah pernah melakukannya”

Sangatlah sulit untuk menemukan seseorang – dan aku telah melihat banyak sekali – seseorang yang tidak pernah sama sekali mencoba meditasi dalam beberapa kehidupannya. Ingatan itu ada, tapi engkau tidak menyadarinya, engkau tidak sadar darimana ingatan itu ada. Itu ada disana. Kapanpun engkau mulai melakukan sesuatu yang nampak sebagai penghalang, ini dan itu mulai menghentikanmu dengan berbagai cara. Jadi jika engkau benar-benar tertarik dengan meditasi, temukan rasa takutmu. Jujurlah tentangnya: apakah engkau takut? jika engkau takut, maka hal yang harus diselesaikan adalah rasa takutmu, bukan tentang meditasi.

Buddha telah mencoba berbagai alat. Kadang seseorang akan berkata padanya “aku takut mencoba untuk meditasi” dan ini harus dilakukan: sang guru haruslah diberitahu

bahwa engkau takut. Engkau tidak dapat menipu sang guru, dan itu sama sekali tidak perlu, yang engkau tipu adalah dirimu sendiri. Jadi kapanpun seseorang mengatakan “aku takut untuk meditasi” Buddha akan mengatakan “engkau telah memenuhi syarat utama” dan jika engkau mengatakan pada dirimu bahwa engkau takut untuk melakukan meditasi, maka sesuatu akan menjadi mungkin. Maka sesuatu akan mungkin terjadi karena engkau telah mengetahui hal yang penting. Lalu apa itu rasa takut? Meditasilah. Lakukan dan gali lebih jauh dari mana rasa takut itu datang, apa penyebabnya.

Semua rasa takut sebenarnya berasal dari kematian. Apapun bentuknya, jenisnya, namanya, semua rasa takut itu bersumber dari kematian. Jika engkau bergerak lebih dalam, engkau akan menemukan bahwa engkau takut akan kematian.

Jika seseorang datang kepada Buddha dan berkata “aku takut akan kematian, aku telah menemukan hal ini” Buddha akan mengatakan “maka pergilah ke tempat pembakaran jenazah, ke kuburan, dan meditasilah di pemakaman. Setiap hari ada saja orang yang mati – mereka akan dibakar. Tetaplah berada di pembakaran jenazah – kuburan – dan meditasilah saat jenazah itu dibakar. Ketika anggota keluarga telah pergi, tetaplah berada disana. Lihatlah kedalam api tersebut, lihatlah ke dalam tubuh yang terbakar. Ketika semuanya menjadi asap, lihatlah lebih jauh. Jangan berpikir, lakukan selama tiga, enam, atau 9 bulan”

Dan ketika engkau yakin bahwa kematian tidak dapat dihindari, ketika hal tersebut menjadi kepastian yang mutlak bahwa kematian adalah bagian dari kehidupan, bahwa kematian sudah tersurat dan akan terjadi, tidak ada jalan keluar dan engkau sudah berada di dalamnya, maka datanglah kepadaku”

Setelah meditasi tentang kematian, setelah melihatnya setiap hari, siang dan malam, melihat jenazah dibakar, hilang menjadi abu – hanya ada asap dan kemudian menghilang – setelah meditasi selama berbulan-bulan, sebuah kepastian akan muncul, kepastian bahwa kematian itu tidak dapat dihindari. Satu hal yang benar-benar pasti. Satu-satunya yang pasti terjadi di dalam kehidupan adalah kematian. Semua hal lain itu tidak pasti: bisa terjadi bisa juga tidak terjadi. Tapi engkau tidak dapat mengatakan bahwa kematian bisa terjadi atau tidak. Pasti, itu pasti terjadi. Dan sudah terjadi. Saat engkau memasuki kehidupan, saat itulah engkau memasuki kematian. Tidak ada yang dapat dicegah tentangnya.

Ketika kematian adalah pasti maka tidak ada ketakutan. Rasa takut hanyalah ada pada sesuatu yang dapat diubah. Jika kematian itu pasti terjadi, takut pun menghilang. Jika engkau dapat mengubahnya, jika engkau dapat melakukan sesuatu terhadap kematian, maka rasa takut akan terjadi. Ketika rasa takut akan kematian telah pergi, Buddha akan mengijinkanmu untuk bermeditasi. Ia akan mengatakan “sekarang engkau bisa bermeditasi”

Maka engkau pergi jauh ke dalam pikiranmu. Dan mendengarkan teknik ini akan membantumu hanya jika penghalang di dalam dirimu sudah dipatahkan, ketika ketakutan di dalam dirimu menghilang dan engkau yakin bahwa kematian itu adalah realita. Jadi jika engkau mati di dalam meditasimu maka tidak ada rasa takut – kematian itu adalah hal yang pasti. Bahkan jika kematian terjadi saat bermeditasi, tidak ada rasa takut. hanya dengan itu engkau dapat bergerak – dan engkau dapat bergerak dengan kecepatan bagaikan roket karena tidak ada lagi yang menghalangimu di sana.

Bukanlah jarak yang memakan waktu, tapi penghalang. Engkau dapat bergerak saat ini jika tidak ada penghalang. Engkau sudah ada disana tapi untuk dihalangi. Bagaikan perlombaan halang rintang, engkau terus – menerus menaruh rintangan. Engkau merasa puas jika engkau melompati rintangan itu; saat engkau sudah dapat melewati rintangan itu. Dan hal yang bodoh dan dungu adalah rintangan itu ada karena engkau yang menaruhnya. Seharusnya rintangan itu tidak pernah ada. Engkau terus menerus menaruhnya, melompatinya, kemudian merasa puas dan engkau tambahkan lagi lebih banyak rintangan untuk engkau lompati. Engkau bergerak dalam lingkaran dan tidak pernah, tidak akan pernah mencapai ke pusatnya.

Pikiran menciptakan rintangan karena pikiran merasa takut. Ini akan memberikanmu banyak penjelasan tentang kenapa engkau tidak bermeditasi. Jangan percaya itu. Pergilah jauh ke dalam, temukan penyebab utamanya. Kenapa seseorang selalu membicarakan tentang makanan tapi tidak pernah memakannya? Apa masalahnya? Orang ini sepertinya gila!

Seseorang membicarakan tentang cinta namun tidak pernah mencintai, seseorang membicarakan tentang hal lain dan tidak pernah melakukannya. Membicarakannya bagaikan sebuah obsesi, menjadi sebuah keharusan. Seseorang melakukannya, dan menganggap berbicara adalah sebuah tindakan. Dengan berbicara engkau merasa engkau telah melakukan sesuatu, maka engkau merasa tenang. Setidaknya engkau telah melakukan sesuatu – paling tidak membicarakannya, paling tidak membaca buku, dan paling tidak mendengarkan. Ini bukanlah tindakan. Ini adalah tipuan; jangan terjatuh pada jebakan ini.

Aku akan membicarakan tentang seratus dua belas metode tidak untuk menyuapi pikiranmu, tidak untuk membuatmu lebih tahu, tidak juga untuk sekedar memberikan informasi. aku tidak sedang mencoba untuk menjadikanmu seorang cendekiawan. Aku bicara disini untuk memberikanmu sebuah metode yang dapat mengubah hidupmu. Jadi apapun metode yang menarik untukmu, jangan bicarakan, lakukan saja! diam dan lakukan. Pikiranmu akan menanyakan banyak hal. Cobalah untuk bertanya dalam dirimu sendiri sebelum bertanya padaku. Tanyakan jauh di dalam dirimu sendiri sebelumnya apakah pertanyaan tersebut benar-benar penting atau itu hanya pikiranmu yang mencoba untuk menipumu.

Lakukan, kemudian bertanya. Maka pertanyaanmu menjadi praktis. Dan aku tahu pertanyaan mana yang ditanyakan saat melakukannya dan mana yang hanya untuk memuaskan rasa penasaran, hanya dengan logika. Jadi lagi dan lagi aku tidak akan menjawab pertanyaan intelektualmu sama sekali. Lakukanlah sesuatu – maka pertanyaanmu akan menjadi penting. Pertanyaan yang mengatakan “latihan ini sangat mudah” tidak akan ditanyakan ketika sudah mencoba. Ini TIDAK mudah. Pada akhirnya aku harus mengatakannya lagi:

Engkau sudah yang sejati, kebenaran, yang hakiki.

Hanya perlu dibangunkan

Engkau tidak kemana mana. Engkau pergi kedalam dirimu sendiri, dan perjalanan ini sangat mungkin dilakukan saat ini. Jika engkau dapat mengenyampingkan pikiranmu, engkau dapat memasukinya saat ini, sekarang juga

Teknik ini diberikan untuk mengenyampingkan pikiranmu. Teknik ini bukan untuk meditasi; tapi untuk menghilangkan pikiran. Ketika pikiran sudah tidak ada, engkau pun juga!

Aku pikir cukup untuk hari ini, atau bahkan lebih dari cukup